

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ СЕРНУРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕРНУРСКИЙ ЦЕНТР
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Принято на
Педагогическом совете
МУ ДО «Сернурский ЦФКС»
Протокол № 4 от 11 марта 2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Сернурский ЦФКС»
А.Н. Шкалина
Приказ № 13 от 11 марта 2022 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"ФУТБОЛ"

ИД программа: 2325
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: разноуровневый
Категория: 8-17 лет
Срок освоения программы: 8 лет
Объем: 3402 часов
Программу разработали тренеры-преподаватели:
Пидалин В.Ю. высшая квалификационная категория,
Соловьев А.И. первая квалификационная категория.

Рецензенты:
Пушкин С.Г. - тренер-преподаватель по футболу
МБУДО "Новоторъяльский ЦДО" первая квалификационная категория,
Михалев И.Н. - тренер-преподаватель по футболу СШ Советского района
г. Советский (Кировская область) первая квалификационная категория (лицензия С)

пгт. Сернур
2022 г

РАЗДЕЛ №1

«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого обучающегося).

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. №882/391 "Об организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ";

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 629 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242)

Устав Муниципального учреждения дополнительного образования "Сернурский центр физической культуры и спорта", с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения;

Образовательной программы Приказ МУ ДО «Сернурский ЦФКС» от 11 марта 2022 года № 13 "Об утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ".

Актуальность программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитания детей и подростков с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребностей в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля обучающихся, выявления одаренных детей.

Программа направлена на:

- содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовку;

- приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;

- воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
- преодоление проблемы гиподинамии обучающихся.

В наше время в жизни современного школьника гиподинамия (дефицит двигательной активности) считается серьезной проблемой. По этому поводу бьют тревогу педагоги, врачи и ученые. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе. Футбол должен занимать видное место в этой работе, особенно во внеурочное время, т.к. технические приемы, тактические действия и собственно сама игра в футбол включают все большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков у школьников. Научные исследования футбольной игровой деятельности и подчеркивают ее уникальные возможности также и для развития познавательных интересов, выработки воли, характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Отличительные

особенности

Программы. Отличительные особенности данной Программы от программ, на базе которых она разработана, заключается в том, что она реализуется в системе дополнительного образования в условиях – общеобразовательной школы; программа предусматривает свои условия реализации, которые способствуют – соблюдению рекомендаций СанПин 2.4.4.1251- 03; содержание программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции – уроков физической культуры с формами дополнительного физического образования, последовательно решать задачи физического воспитания школьников на этапе обучения с первого по одиннадцатый класс. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки юных футболистов: теоретическую, физическую (общую и специальную), технико-тактическую. В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний об истории развития футбола в стране и за рубежом. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества. В разделе представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча. Разделы «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности. Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Адресат программы. Дополнительная образовательная Программа реализуется для обучающихся с 8 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на реализацию в течение 8 лет подготовки юных футболистов с 8-летнего возраста объемом 3402 часа.

В Программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, переводные и контрольные нормативы.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, об

учениях в общеобразовательных и других учреждениях.

Формы реализации Программы

Форма обучения по Программе - **очная**.

Обучение по Программе предполагает сочетание групповой, индивидуально-групповой, самостоятельной форм обучения.

Групповая форма обучения на занятиях по волейболу является основной. Во время занятий тренер-преподаватель обучает одновременно учащихся всей группы.

Индивидуально-групповая форма обучения. Особенность его состоит в том, что тренер-преподаватель часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными учащимися. В то время, когда тренер-преподаватель занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Самостоятельная работа состоит в том, что учащиеся, получившие задание, самостоятельно или попарно отрабатывают упражнения.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Формы занятий определяются в зависимости от контингента учащихся, задач, условий подготовки.

Уровень программы - разноуровневая.

Периодичность и продолжительность занятий. Для групп 1 года обучения занятия проходят 6 учебных часов в неделю. Для групп 2-4 года обучения – 9 учебных часов в неделю. У групп 5-8 годов обучения 12 учебных часов в неделю.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача. На 1-3 года осуществляется физкультурно-

оздоровительная воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий год обучения.

Группы начиная с 4 года обучения формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы могут обучаться повторно.

Минимальный возраст зачисления обучающихся в группы по годам обучения.

Вид спорта	Год обучения							
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год
Футбол	8-9л	9-10л	10-11л	11-12л	12-13л	13-14л	14-15	15 и старше

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих теоретическую, физическую, техническую, тактическую и интегральную подготовку футболистов.

Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ЦФКС в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели Программы:

- создание условий для систематических занятий учащихся физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- углублённое изучение спортивной игры футбол;
- выявление спортивно одаренных детей и дальнейшее развитие способностей в избранном виде спорта.

Задачи Программы:

Образовательные (предметные):

- формировать навыки игры в футбол;
- обучить технике, тактике, нападению и защите в футболе.

Метапредметные:

- развить основные физические качества: сила, скорость, выносливость, гибкость, координация движений, ловкость;
- развить морально-волевых качеств характера: решительность, настойчивость, целеустремленность, упорство, ответственность, самообладание, сила воли.

Личностные:

- воспитать коммуникативные качества, гражданского самосознания;
- формировать общую культуру личности ребенка, способного адаптироваться в современном обществе;

воспитать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни; - формировать потребность к выполнению физических упражнений.

- Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает: - систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;

- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Футбол"

№	Предметная область	Годобучения								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1.	Теория и методика ФКиС	25	37	37	37	50	50	52	52	340
1.1.	История развития футбола	2	1	1	1	2	2	2	2	13
1.2.	Место и роль физической культуры в современном обществе	2	5	5	5	8	8	8	8	49
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	5	5	5	10	10	10	12	59
1.6.	Основы здорового образа жизни	9	16	16	16	20	20	20	20	139
1.7.	Техника безопасности на занятиях	10	10	10	10	10	10	10	10	80
2.	Общая физическая подготовка	76	100	90	90	120	100	75	46	697
3.	Вид спорта	86	145	150	150	209	209	237	235	1401
3.1.	Основы техники и тактики ВС	86	0	0	0	0	0	0	0	86
3.2.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	0	125	125	125	174	174	174	180	1080
3.3.	Соревновательная практика	0	205	205	205	355	355	400	550	2350
4.	Специальная физическая подготовка	24	37	42	42	52	72	83	94	446

5.	Различные виды спорта и подвижные игры	2 5	3 7	3 7	3 7	4 2	4 2	4 2	42	304
6.	Самостоятельная работа	1 2	1 8	1 8	1 8	2 5	2 5	2 5	25	166
7.	Контрольные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4	3 2
8.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	2	2	6	6	1 6
	Итого	2 5 2	3 7 8	3 7 8	3 7 8	50 4	5 0 4	5 0 4	50 4	340 2

Цель Программы–

создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры и игры футбол.

Основные задачи этапа начальной подготовки (1-3 годов обучения) —

вовлечь максимальное количество детей и подростков к занятиям футболом, развить физические качества, волевые и морально-этические качества личности, общую физическую подготовку (ОФП) и обучить базовой технике футбола, сформировать потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В группах 4-го и 5-

годов обучения: укрепить здоровье и закалить организм обучающихся; привить устойчивый интерес к занятиям футболом; овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнять требования III юношеского разряда; изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

Группы 6-го и 7-го годов обучения: укрепить здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11x11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях или линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнять требования II юношеского разряда; воспитать элементарные навыки судейства; обучить начальным теоретическим сведениям о методике занятий физическими упражнениями, функциями игроков в линиях команды, ознакомить с тактическими схемами ведения игры.

Группы 8-го года обучения: совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить

«стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях; определить игровые места в составе команды, приобрести опыту участия в всероссийских соревнованиях, выполнить требования I юношеского разряда; усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов; овладеть навыками судейства, воспитать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Календарный учебный график.

Календарный учебный график распределения учебно-тренировочных часов для первого года обучения

Содержание	Месяц												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
- физическая культура и спорт		+			+				+				
- развитие футбола в мире			+			+				+		+	
- гигиенические занятия	+							+					
- врачебный контроль				+			+		+			+	
- режим и питание футболиста	+			+				+		+			
- техническая подготовка		+				+							
- тактическая подготовка	+				+				+				
- правила игры			+				+			+			
- установка и разбор игр						+	+	+					
<i>2. Общая физическая подготовка (ОФП):</i>	8	8	8	8	7	7	8	8	7	7		6	82
- ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- ОРУ с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<i>3. Специальная физическая подготовка (СФП):</i>	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3		2	40
- развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- развитие ловкости, координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<i>4. Техническая подготовка:</i>	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5		3	52
- техника передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- удары по мячу ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- удары по мячу головой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- остановка мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- обманные движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- отбор мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- вбрасывание мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- передачи мяча, квадраты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<i>5. Тактическая подготовка</i>	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3		2	40
а) Тактика нападения:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
б) Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
в) Тактика вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<i>6. Инструкторская и судейская практика</i>													
<i>7. Игровая подготовка:</i>													

- учебные и тренировочные игры	3	4	3	3	3	4	3	3	4	5		5	40
- контрольные игры и соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		1	12
8. Контрольные и переводные испытания													
9. Восстановительные мероприятия	вне сетки занятий												
ИТОГО:	26	27	26	26	22	26	26	26	26	26		19	276

**Календарный учебный график распределения учебно-тренировочных часов
для второго-третьего года обучения**

Содержание	Месяц												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1		1	16
- физическая культура и спорт		+			+				+				
- развитие футбола в мире			+			+				+		+	
- гигиенические занятия	+							+					
- врачебный контроль				+			+		+			+	
- режим и питание футболиста	+			+				+		+			
- техническая подготовка		+				+							
- тактическая подготовка	+				+				+				
- правила игры			+				+			+			
- установка и разбор игр						+	+	+					
<i>2. Общая физическая подготовка (ОФП):</i>	10	11	9	10	8	9	10	10	9	9		7	102
- ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- ОРУ с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<i>3. Специальная физическая подготовка (СФП):</i>	6	7	6	6	5	6	6	6	6	6		4	64
- развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- развитие ловкости, координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<i>4. Техническая подготовка:</i>	8	9	8	9	6	8	8	9	7	7		7	86
- техника передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- удары по мячу ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- удары по мячу головой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- остановка мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- обманные движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- отбор мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- вбрасывание мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- передачи мяча, квадраты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<i>5. Тактическая подготовка</i>	6	6	5	6	5	5	6	6	5	5		5	60
а) Тактика нападения:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- тактика вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
б) Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
в) Тактика вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<i>6. Инструкторская и судейская практика</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<i>7. Игровая подготовка:</i>													
- учебные и тренировочные игры	7	7	6	7	5	6	7	7	6	6		4	68

- контрольные игры и соревнования	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2		1	18
8. Контрольные и переводные испытания													
9. Восстановительные мероприятия	вне сетки занятий												
ИТОГО:	41	44	36	42	31	37	40	42	36	36		29	414

**Календарный учебный график распределения учебно-тренировочных часов
для четвёртого года обучения**

Содержание	Месяц												Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	32
- физическая культура и спорт		+			+				+				
- развитие футбола в мире			+			+				+		+	
- гигиенические занятия	+							+					
- врачебный контроль				+			+		+			+	
- режим и питание футболиста	+			+				+		+			
- техническая подготовка		+				+							
- тактическая подготовка	+				+				+				
- правила игры			+				+			+			
- установка и разбор игр						+	+	+					
<i>2. Общая физическая подготовка (ОФП):</i>	11	11	11	11	8	10	11	11	9	10		7	110
- ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- ОРУ с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<i>3. Специальная физическая подготовка (СФП):</i>	9	10	9	9	7	9	9	9	8	8		7	94
- развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- развитие ловкости, координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<i>4. Техническая подготовка:</i>	10	11	10	11	8	10	10	11	9	9		7	106
- техника передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- удары по мячу ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- удары по мячу головой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- остановка мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- обманные движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- отбор мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- вбрасывание мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- передачи мяча, квадраты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<i>5. Тактическая подготовка</i>	8	8	8	8	6	7	8	8	7	7		7	82
а) Тактика нападения:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
б) Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
- командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
в) Тактика вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<i>6. Инструкторская и судейская практика</i>													
<i>7. Игровая подготовка:</i>													
- учебные и тренировочные игры	8	8	8	8	6	7	8	8	7	7		7	82
- контрольные игры и соревнования	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4		3	46

8. Контрольные и переводные испытания														
9. Восстановительные мероприятия	вне сетки занятий													
ИТОГО:	54	55	53	55	42	50	53	55	47	48		40	552	

**Календарный учебный график распределения учебно-тренировочных часов
для пятого –восьмогогода обучения**

Содержание	Месяц													Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	32	
- физическая культура и спорт		+			+				+					
- развитие футбола в мире			+			+				+		+		
- гигиенические занятия	+							+						
- врачебный контроль				+			+		+			+		
- режим и питание футболиста	+			+				+		+				
- техническая подготовка		+				+								
- тактическая подготовка	+				+				+					
- правила игры			+				+			+				
- установка и разбор игр						+	+	+						
<i>2. Общая физическая подготовка (ОФП):</i>	12	13	12	12	9	11	12	12	10	11		8	122	
- ОРУ без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- ОРУ с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
<i>3. Специальная физическая подготовка (СФП):</i>	11	11	11	11	8	10	11	11	9	10		7	110	
- развитие выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- развитие быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- развитие скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- развитие ловкости, координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
<i>4. Техническая подготовка:</i>	12	13	12	12	9	11	12	12	10	11		8	122	
- техника передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- удары по мячу ногой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- удары по мячу головой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- остановка мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- ведение мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- обманные движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- отбор мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- вбрасывание мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- передачи мяча, квадраты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
<i>5. Тактическая подготовка</i>	10	10	10	10	8	9	10	10	8	9		6	100	
а) Тактика нападения:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- тактика вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
б) Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- индивидуальные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- групповые действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
- командные действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
в) Тактика вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
<i>6. Инструкторская и судейская практика</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
<i>7. Игровая подготовка:</i>														
- учебные и тренировочные игры	10	10	10	10	8	9	10	10	8	9		6	100	
- контрольные игры и соревнования														
<i>8. Контрольные и переводные испытания</i>														

9. Восстановительные мероприятия	вне сетки занятий												
ИТОГО:	63	65	63	64	51	58	63	64	54	58		41	644

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

теоретическая подготовка (для всех учебных групп)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, с честью представлять свою спортивную школу на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школу нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе 1-3 годов обучения необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий.

В группах 4-8 годов обучения учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Тематика таких бесед, в зависимости от возраста, должны быть: история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям, первичная профилактика применения допинга и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Примерные темы теоретических занятий (для всех учебных групп)

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в системе мирового спорта.

Развитие футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма

человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим питания спортсмена

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена постирта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к месту занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи. Спортивный массаж

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к футбольным занятиям. Оказание первой помощи (до врача). Ранние их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем в воспитании двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормы выносливости по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом —

основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях:

ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормы выносливости по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линии

и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей командой в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, отворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-

заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Психологическая подготовка

(Морально-волевой облик спортсмена.)

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Первичная профилактика применения допингов в современном спорте

Понятие «допинг». История применения стимулирующих веществ в спорте. Этический-нравственный аспект проблемы допинга. Классификация допинговых средств. Антидопинговые организации. Всемирный антидопинговый кодекс. Правовой, политический и экономический аспекты проблемы допингов в спорте.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие о обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный «доотказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Учебно-тренировочное занятие (УТЗ) - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении УТЗ: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование спортивной тренировки и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапами и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьи при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Установка перед игрой и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Техника безопасности

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех учебных групп)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Занятия по программе норм комплекса ГТО. Ступени комплекса по годам обучения указаны в нормативных требованиях.

2. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход шага на бег и сбег на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

4. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие и нанески, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара оземлю, стену. Ловля мячей наместе, в прыжке, после кувырка, в движении.

5. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

6. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

7. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

8. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

9. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.

10. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении и стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м. (15 - 20 м. с максимальной скоростью, 10 - 15 м. медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно — спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м. с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей,

пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, дискотшта нги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременно и попеременно егибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопками ладонями. Упражнения для кистей рук гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с меньшим числом игроков.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 – 5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

Прыжки с места и с разбега сударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках короткой скалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места из разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах,

сальтовпереди назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

(Для групп 1-3 года обучения)

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника передвижения. Бегобычный, спиной вперед, скрестными и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления скорости.

Прыжки: вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в сторону и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадами и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по не подвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низко и высоко на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки переводом в сторону, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоеки движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем мяча ногами после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и

разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (поне подвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из руки подброшенному перед собой мячу) на точность.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафными свободными ударами, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Для групп 4-го и 5-го годов обучения)

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары полукругом. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивными и активными сопротивлениями.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке полетящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, впереди в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивными и активными сопротивлениями.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью юсы серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с помощью движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ног через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивными и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полупагатишпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической схеме в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация построения «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем

игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной комбинированной защиты. Выбор позиции и варианты действия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введением мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Для групп 6-го и 7-го годов обучения)

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами и по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируемый и направленный предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° – внутренней и внешней частью подъема опускающего мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъема опускающего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, вывод мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, в выполнении рывка и обводку, контролируя мячи отпуская его от себя на 8–10 м.

Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений активными единоборствами и учебными играми.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и спадением ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с руки на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких

х возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутрилиний и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации и противодействии атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Для групп 8-го года обучения)

Техника передвижения. Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании и техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, спадением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов в бок, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрывая единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на

высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяча наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствовать финты с учетом развития занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли, перевода и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями, предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногой на точность и дальность.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствовать: быстроту организации атак, выполнять продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективно противодействовать ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствовать слаженность действий и взаимопомощь при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В качестве помощника тренера - уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные :

-

положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

-

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

В области познавательной культуры:

-

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

-

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и способах профилактики заболеваний и средств физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

-

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

-

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям спортивными соревнованиям;

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы.

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

-

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

-

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, при различных изменяющихся внешних условиях;

-

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функционально

и направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества в выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные:

В области познавательной культуры:

-

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и отклоняющегося поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме;

-

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

-

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные:

В области познавательной культуры:

-

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической

и физической подготовке в полном объеме;

-обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

-

способностями наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по Программе. По окончании реализации Программы каждый обучающийся должен:

-освоить теоретический раздел программы;

-повысить уровень своего физического развития;

-научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

-овладеть

базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной

формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по футболу.

Основными

критериями оценки работы групп дополнительного образования по футболу являются:

-стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

-динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

-уровень освоения занимающимися элементов техники футбола;

-уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Раздел II «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

.Условия реализации программы

Для реализации Программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

-спортивный зал;

-открытое плоскостное сооружение для футбола;

-комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);

-комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

-комплект футбольных мячей (на команду);

-футбольные ворота;

-воротные сетки;

-набивные мячи;

-скакалки;

-насос для накачки мячей;

-фишки «пирамиды» для обводки;

-гимнастические маты;

Требования к помещению (ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса.

При реализации Программы используются следующие методы обучения:

-

словесная передача знаний и руководство действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа; - обучение технике и тактике: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

- выполнение упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный циклы.

Основной формой занятия является комбинированное занятие, где обучение и тренировка являются единым педагогическим процессом, который тесно объединяет физическую, техническую и тактическую подготовку юных футболистов. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста футбольного мастерства.

Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы.

Дата начала учебного года: 1 сентября 2022 года.

Дата окончания учебного года: 31 мая 2023 года.

Количество учебных недель: 42

Количество учебных часов: Зависит от года обучения

Начало учебных занятий первого года обучения 15 сентября 2022 года. С 1 сентября 2022 года по 14 сентября 2022 года – организационный период (набор учащихся на первый год обучения по Программе).

Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Кадровое обеспечение.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренеры-преподаватели МУ ДО «Сернурский ЦФКС»: Пидалин В.Ю. - высшая квалификационная категория, образование высшее,

Соловьев А.И. - первая квалификационная категория, образование среднее специальное.

Форма аттестации

Формами аттестации Программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения Программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию Программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Контрольные нормативы.

Для полевых игроков вратарей по общей физической подготовке:

1. Бег 30 м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег.
5. 12-минутный бег.
6. Прыжок в длину с места.
7. Тройной прыжок с места.
8. Пятикратный прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Время между попытками в

тесте «бег 10х30 м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время

10 попыток.

Для полевых игроков вратарей по специальной физической подготовке:

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

10. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (засчет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

11. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

12. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м.). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

13. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от линии штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

14. Жонглирование мячом—

выполняются удары правой или левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менееераза головой, правым или левым бедром

Для вратарей потехнической подготовке

15. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

17. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП
ФУТБОЛ

Нормативы	возраст										
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м (сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
Бег 300 м (сек)			60,0	59,0	57,0						
Бег 400 м (сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
6-минутный бег					1400	1500					
12-минутный бег							3000	3100	3150	3200	3250
Прыжок в длину с места (см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250	255
Тройной прыжок в длину с места (см)			450	460	520	560	600				
Пятикратный прыжок (м)								12,0	12,5	13,0	13,5
Специальная физическая подготовка											
Бег 30 м с ведением мяча (сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80	85	90
Бег 5х30 м с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)											
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)			6	7	8	6	7	8	6	7	8
Вед. мяча, обвод. стоеки удар по ворот.						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
Жонглирование мячом (кол-во раз)			8	10	12	20	25				
Техническая подготовка (для вратарей)											
Удар по мячу ногой с руки на дальность						30	34	38	40	43	45
Доставание подвешенного мяча в прыжке (см)						45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность (м)						20	24	26	30	32	34

Методические материалы

Планирование учебно-тренировочной работы

Документы планирования: перспективный план (на несколько лет), годовой план (на учебный год), рабочий план (на каждый месяц и недельный цикл) конспект занятия (на каждую тренировку), индивидуальный план (на отдельного футболиста).

Перспективный план должен включать следующие основные разделы:

1. Краткая характеристика учебной группы.
2. Цель и основные задачи на планируемый период.
3. Этапы подготовки, их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах.
4. Основные соревнования.
5. Спортивно-технические показатели и модельные характеристики по годам.
6. Комплектование учебной группы.
7. Педагогический и врачебный контроль.

Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и вообразное увеличение объема и интенсивности нагрузки, дифференцированное для различных возрастных групп. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется так, чтобы каждый период следующего годового цикла начинался и заканчивался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.

Годовой план тренировки составляется для каждой учебной группы, исходя из круглогодичной подготовки и в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлого года и т.д. При планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.)

Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Периодизация тренировки преследует цель - подготовить юных футболистов к достижению наивысших для них в данном годовом цикле спортивных результатов. В работе с юными футболистами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младших основная направленность подготовки - обучающая.

Начиная с этапа углубленной тренировки (учебно-тренировочные группы 4-го года обучения), в годовом цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен непосредственно на установление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и

функциональные возможности юных футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период. У юных футболистов соревновательный период продолжается 5–6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенную трудность в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5–6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержания на протяжении всего соревновательного периода.

Техническая подготовка - на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде юные футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактики.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно приносится в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторять и применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенными объективными факторами является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме футболистов и обуславливают чередование нагрузок и отдыха, а также изменение величины характера нагрузок в микроцикле.

Несмотря на множество условий, влияющих на структуру и распределение нагрузок в отдельном занятии, в микроциклах макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. В время последующего и обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Также постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроцикл, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка - занятие продолжительностью 2 – 3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости с значительным перемещением.

По тактической подготовке - упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка - занятие продолжительностью 1,5–2 часа с средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3x2, 4x3, 4x2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка - занятие продолжительностью 45 – 90 мин с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на

гибкость,
координацию.

В техническую подготовку-
упражнения по совершенствованию в технике (бездиноборства больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения в взаимодействиях в двоим, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и роста тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка — свыше 175 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка — от 120 до 175 сердечных сокращений;
- малая нагрузка — до 120 сердечных сокращений.

С моделированными видами нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих **планов** на каждый месяц. На основании месячных планов разрабатываются **конспекты отдельных занятий** (уроков).

Основной формой тренировки юных футболистов являются тренировочные занятия (уроки). В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи.

При составлении комплексных уроков для юных футболистов не следует включать в занятия большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.

1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов безединоборства при применении сопротивления партнера.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Организация занятий, выбор форм, средств методов обучения, копирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают всебя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8-

11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8 - 11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих им успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию устойчивого интереса занимающихся к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 на малых игровых площадках (30-50 м. и 20 -30 м.).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8 - 11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке.

Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости,.

Начальное обучение подростков 12-15 лет и юношей 16-17 лет проводится с учетом индивидуальной подготовленности занимающихся. Футболисты, ранее самостоятельно освоившие основные технические приемы владения мячом, часто выполняют их не обычно, не стандартно: один за счет быстроты, другой - за счет ловкости, третий - за счет силы. Задача состоит в том, чтобы правильно оценить достоинство и недостатки в технике, увидеть перспективу юного футболиста, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые качества.

Обучение и закрепление технико-тактических приемов у подростков и юношей, имеющих навыки владения мячом, следует проводить при помощи более сложных упражнений по сравнению с футболистами 8–9 и 10–

11 лет. Необходимо помнить, что юный футболист пришел в ДЮСШ для дальнейшего совершенствования. Поэтому подбираемые для него упражнения должны быть, с одной стороны, доступны, а с другой стороны, следует требовать от него определенного напряжения для их освоения. В противном случае у футболистов падает интерес к занятиям.

Для решения задач, стоящих перед группами 1-3 годов обучения, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

На 4-ом году обучения значительно внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. В связи с тем, что в возрасте 10–12 лет значительное повышение скорости бега обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10–12 лет основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Используются также циклические виды спорта, плавание, лыжи и т. д. Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается.

Меняется и усложняется обстановка. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В возрасте 12–14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратко временно (8–10 раз по 10–15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2–3 мин.

Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса. Однако для воспитания силы в основном используются скоростно-силовые упражнения.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном

темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2 - 3,5 км; повторный бег на отрезках 30 - 40 - 50 м. с короткими интервалами отдыха (15 - 30 сек); подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности)

более 30-40 сек частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии – 4-6, число серий – 2-3 синтервалом отдыха 1,5 -2,5 мин).

В группах 5-8 годов обучения большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой и т. д.).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем сложности учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях — все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для юного спортсмена, и тогда неизбежно снижается спортивный результат или успеваемость в школе, а иногда и обоим этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах юного футболиста, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных футболистов.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы.

Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с командой мастеров, связь с родителями, связь с командой мастеров, связь с общеобразовательной школой.

План воспитательной работы составляется в следующей форме:

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Контингент (участники)	Ответственные за организацию и проведение	Отметка выполнения
1	Трудовое воспитание Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки (Инвентарная, спортивный зал)	Ежедневно	Обучающиеся	Тренеры-преподаватель	фотоотчет
2	Участие в субботниках, уборка территории, уборка комнат (в поездках)	По необходимости	Обучающиеся	Тренеры-преподаватель	
3	Помощь в оформлении стендов	По необходимости	Обучающиеся	Тренеры-преподаватель	
1	Нравственное воспитание Беседа: «Развитие спортивного футбола в России и за рубежом»	октябрь	Обучающиеся	Зам. директора	фотоотчет
2	Значение Олимпийских игр и их история.	Май	Обучающиеся	Тренеры-преподаватель	
3	Воспитание нравственных и		Обучающиеся		

	волевых качеств спортсмена.	Март			
1	Эстетическое воспитание Участие в кроссе «Золотая осень» и т. д.	Сентябрь-июнь	Обучающиеся	Тренер-преподаватель	Протокола фотоотчет
	Безопасная жизнедеятельность Инструктаж по темам: 1.Правила поведения и организация занятий в спортивном зале на тренажерных снарядах; 2.Предупредительные меры и действия при угрозе или проведении террористического акта; 3.Инструктаж по пожарной безопасности; 4.Организация и гигиена занятий в спортзале; 5. Правила поведения во время выездов на соревнования. 6.Инструктаж по безопасному поведению детей во время каникул.	Сентябрь, январь, май Сентябрь, январь, май Сентябрь, январь, май Сентябрь, январь, май Сентябрь, январь, май Октябрь, декабрь, март, май	Обучающиеся Обучающиеся Обучающиеся Обучающиеся Обучающиеся Обучающиеся	Зам. директора Тренеры-преподаватель Зам. директора Тренеры-преподаватель Зам. директора Тренеры-преподаватель Тренеры-преподаватель Тренеры-преподаватель Зам. директора Тренеры-преподаватель	Журналы по Технике безопасности
1 2 3	Работа с одаренными детьми Участие в судействе соревнований различного уровня. Беседы и практические занятия по теме: «Основы методики тренировки» Участие в районных и окружных соревнованиях.	По необходимости Еженедельно По календарю	Обучающиеся Обучающиеся Обучающиеся	Тренеры-преподаватель Тренеры-преподаватель Тренеры-преподаватель	Протокола фотоотчет
1 2 3 4	Работа с учащимися «Группы риска» Изучение условий воспитания в семье Беседа: «Вред наркотиков, алкоголя и курения» Индивидуальные беседы Проверка успеваемости в школе.	По необходимости Октябрь Ежедневно Каждую четверть	Обучающиеся Обучающиеся Обучающиеся Обучающиеся	Зам. директора Тренеры-преподаватель Тренеры-преподаватель Тренеры-преподаватель Тренеры-преподаватель	Фотоотчет
1 2 3 4	Работа с родителями Проведение родительских собраний Сбор необходимых документов Индивидуальные беседы с родителями Совместная организация праздников и выездов на	По необходимости Октябрь, май По необходимости По необходимости	Обучающиеся Обучающиеся Обучающиеся Обучающиеся	Зам. директора Тренеры-преподаватель Зам. директора Тренеры-преподаватель Зам. директора Тренеры-	фотоотчет

	соревнования.			преподаватель Родители	
--	---------------	--	--	---------------------------	--

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые по дразделяются на массовые (с участием всех учебных групп школы), групповые (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Трудовое воспитание: подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д.), участие в субботниках.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа — главной цели — формированию всесторонне и гармонически развитой личности.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы. Одним из наиболее эффективных являются комплексные формы воспитательной работы, т. е. такие, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школы, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого его члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело — личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий — один раз в 2—3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и школьных занятий.

Во время выездных соревнований воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т. е., другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица — тренеры, учителя, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам спортивной школы во главе с завучем и директором.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повышает достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение и в организации работы в спортивных школах. Освоению

и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ход тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия среды, быта, учебной и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

— специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатические факторы и т. д.).

Во всем комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы среды проявляются в отношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально

-волевою подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов среды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиям и поуходзателом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. И от 16 до 20 час.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климата географических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям: быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей все необходимые пищевые вещества, сбалансированной в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2—2,5 часа до тренировки и спустя 30—40 мин после ее окончания.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено ниже:

	Тренировка	
	В первой половине дня	Во второй половине дня
Завтрак	30-35	35-40
Обед	35-40	30-35
Полдник	5-10	5
Ужин	25-30	25-30

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюксидр.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе следует применять более одной процедуры. В течение дня

желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует начинать по показаниям, но не чаще 1—2 раз в неделю.

Медико-

биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й год	8-9 лет	12-15	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й год	9-10 лет	12-15	9	
3-й год	10-11 лет	12-15	9	
4-й год	11-12 лет	10-12	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП
5-й год	12-13 лет	10-12	12	
6-й год	13-14 лет	10-12	12	
7-й год	14-15 лет	10-12	12	
8-й год	15-16 лет	10-12	12	

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Решение задачи подготовки футболистов высокой квалификации в основном определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами школы используются такие формы работы, как агитационно-пропагандистские мероприятия, посещение уроков физической культуры и массовых спортивных соревнований в школах, коллективах физической культуры, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в ЦФКС являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия на учебно-тренировочных сборах, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной Программы. При его составлении учитывается, что начиная с учебно-тренировочной группы 4-го года обучения в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В программе представлены тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для всех групп.

На период учебно-тренировочных сборов наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается согласно Уставу.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных футболистов на сборах осуществляется в соответствии с программой. Практически занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью 30-45 мин. специальной направленности.

Продолжительность одного занятия в группах 1-3 годов обучения не должна превышать 2-х, а в группах 4-8 годов обучения 4-х академических часов.

Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включенный в программу, дан для всех учебных групп. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренером самостоятельно с учетом возраста учащихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15 - 30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен по годам обучения. Для соответствующего года обучения излагается только новый материал по данным разделам подготовки. Для закрепления и совершенствования пройденного необходим учебный материал подбирается тренером самостоятельно.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13 - 14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в члены сборных команд и команд мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях не приемлема для групп 1 и 2 года об

учения.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся ит. д.) педагогический совет школы может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипов А.В., Кулишенко И.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста // Теория и практика физической культуры. – 2016 г.
2. А. Грамм "Футбол. Книга-тренер" 2020 г.
3. Б. Г. Чирва "Футбол. Тренировка техники игровых эпизодов при овладении мячом "с игры" 2018 г.
4. В. Лях, З. Витковский—Координационная тренировка в футболе. 2010 г.
5. В.С. Левин, С.С Соколов. Мини-футбол (футзал). Тактика игры в атаке и обороне. 2016 г.
6. В. Губа, А. Антипов, Н. Шагин " Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы" 2021 г.
7. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - 2010 г.
8. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. "Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет" 2008 г.
9. М. Пешехонов "Подвижные игры для Футбольных тренировок". Издательство "Спорт" 2023 г.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007 г.
11. Кардозо "Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале)" 2017 г.
12. Николай Озолин. Настольная книга тренера. Переиздание. 2011 г.
13. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010 г.
14. Лексаков А.В, Полишкис М.М. " Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет" 2015 г.
15. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2007 г.
16. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов.– 2006 г.
17. Полишкис М.М., Губа В.П. "Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов"- 2016 г.
18. Райнер Мартенс—Успешный тренер. 2014 г.
19. Селуянов В.Н. "Физическая подготовка футболистов"- 2006 г.
20. Тунис Марк. "Психология вратаря".-2010 г.
21. Хорст Вайн. " Как научиться играть в футбол."- 2004 г.
22. Чемберс. Профессия—тренер. 2013 г.

Интернет-ресурсы

1. [Video Training VV](#) (Канал Видео тренировки на Ютубе). Видео ролики затрагивают многие темы подготовки юных футболистов, но методика обучения технике футбола, одна из главных.
2. [Дневник Конеджера](#) - первый сайт Проекта "Индивидуальная подготовка юных футболистов".
3. [Футбол-удары.рф](#) Большинство материалов и информации связаны с методикой обучения технике и тактике в футболе, организации занятий и практических вопросов проведения тренировок: советы и объяснения, рекомендации и пояснения, приёмы, детали и тонкости методики обучения и совершенствования ударов.

